

越来越多夫妇正转向更自然和整体的治疗方法来帮助受孕。近几十年来，辅助生殖技术向世界介绍了生育药物、冷冻保存和体外受精等概念以解决不孕的问题。

其实不孕是有很多因素，可以是营养缺乏、荷尔蒙分泌失调、生活方式不良等。这些因素都应被解决。

现今医疗上，试管婴儿成了很多人的最终选择，但有些时候也因以上因素造成试管婴儿技术失败。功能医学与自身相同荷尔蒙替代疗法为较全面的疗法。有些夫妇接受了这疗法后，过后进行试管婴儿技术成功率也较高。

自身相同荷尔蒙替代疗法（BHRT）是一种治疗方法，试图将不平衡的激素水平拉回健康。其通常用于患有生殖疾病（如不规则时期和严重的月经前综合症（PMS））的女性。

很多人也知道荷尔蒙失衡会导致不孕，因为整个生殖周期都会受影响。女性在生殖周期中释放卵子的能力取决于正确释放的激素顺序。对于荷尔蒙不平衡的女性，这个过程通常是不完美的，导致排卵过程困难及有不良的妊娠结果。

女性体内重要的生殖激素包括孕激素、雌激素、促黄体激素（LH）和卵泡刺激素（FSH）。在某种程度上，生殖系统还依赖于一种叫做皮质醇的激素，它可增加血糖并调节血液中的脂肪和蛋白质。皮质醇通常在压力期间释放，这解释了为何有些女性在承受巨大压力时会出现不规则的时期和排卵问题。

除了女性，男性在提高生育能力方面也能从BHRT中受益。男人非常依赖体内的一种荷尔蒙，即睾丸激素，若缺乏这激素也会导致男性出现许多功能性生殖问题。那究竟应该怎么实施BHRT以提高生育率呢？

首先，进行血液测试以确定所有荷尔蒙（不仅仅是性激素）的水平。然后，以BHRT处方把荷尔蒙水平达到健康和平衡水平。

最佳的荷尔蒙水平不仅对怀孕很重要，对怀孕到足月而言同样重要。这也是下一个称为功能医学的策略的用武之地。

自然孕育，有可能吗？

对于结婚多年而不孕不育的夫妻来说，想要一个孩子是非常具有挑战性和令人沮丧的。这过程需要充分的耐心和决心。好消息是，如今生育治疗的选择已经增加，医疗技术改善了解决方式。

医生后记

- ◎不平衡激素和不良的整体健康可导致不孕。
- ◎与自身相同荷尔蒙（BHRT）可用于治疗失衡的荷尔蒙水平。
- ◎功能性医学有助于解决不孕症的整体健康状况不佳。
- ◎BHRT和功能性医学帮助夫妻怀孕，而是更全面的策略。



萧东城医生
妇产专科顾问医生

- 拥有超过20年的临床经验
- KlinikStellar 绚丽雅全方位医疗诊所医疗主任
- SunwayMedicalCentre 妇产科顾问医生

✉ drsiwts@stellarcclinic.my

📶 Stellarcells.com /
www.stellarcclinic.my

功能医学助自然生育

有些时候不育是由生殖系统之外的问题引起的。生殖系统几乎与身体其他所有系统相关，包括内分泌系统、消化系统、心血管和循环系统以及淋巴系统。

如果这些系统中的任何一个或多个系统不健康也可能影响生殖系统。功能性医学依赖于对身体各部分功能的一系列测试，以确定其他地方是否存在问题。出于这个原因，通常进行全血检查以获得所有重要器官的功能，如肝脏、血液、胰腺等。

虽然功能性医学是一种非常自然的生活方式，但它深根于科学。在功能性药物中，不使用重

药；而是改变饮食和生活方式。例如，进行消除饮食，每日膳食中减少食用倾向于增加炎症的食物，以观察患者有否改善。这些食物包括鸡蛋、乳制品、大豆、麸质产品等。

除此之外，不要吸烟和饮酒，增加每餐中蔬菜和谷物的摄入量；减轻压力，通过锻炼和鼓励活动培养更积极的生活观。

功能性医学也帮助夫妻管理其胰岛素水平和糖尿病。持续升高的糖分水平对排卵和成功的妊娠结果都是极其不利的。因此，通过最大限度地减少碳水化合物和糖的摄入以控制血糖水平将改

善女性的整体健康状况，从而有助于使生殖周期恢复正常并改善妊娠结局。

BHRT和功能性医学都是帮助夫妻怀孕的新方式。首先，它不是很大程度上依赖于实验室制造的药物，而是依赖于更全面的策略，即我们的整体健康取决于我们的生活方式。

因此，当传统的方法没有达到预期效果时，BHRT和功能性医学被认为是可行的治疗选择是完全合理的。功能性药物和BHRT能填补传统生育治疗尚未涵盖的空间，即将其视为慢性疾病而非急性疾病。

